

www.trome.com
facebook.com/tromepe @tromepe

MÁS DE 200 MIL SOLES EN PREMIOS

trome

AÑO 24 | Nº 8543
MIÉRCOLES 12 DE MARZO DEL 2025
DIRECTOR PERIODÍSTICO: CARLOS ESPINOZA OLCAY
S/ 1.00
VÍA AÉREA S/ 1.20

1 PREMIO DE 15,000 SOLES 1 PREMIO DE 5,000 SOLES 15 PREMIOS DE 1,000 SOLES 1,000 PREMIOS DE 100 SOLES 1,800 PREMIOS DE 50 SOLES

HOY CUPONES GRATIS

EMPATÓ 1-1 CON CHILENOS DE IQUIQUE Y CLASIFICÓ A FASE DE GRUPOS DE LA LIBERTADORES

ALIANZA GANA 5 MILLONES DE DÓLARES EN LA COPA

Páginas 11 y 12

QUEVEDO ANOTÓ GOLAZO Y 'PIPO' GOROSITO ASEGURA QUE PUEDEN DAR MÁS

LE PIDE QUE LOS 'TENGA BIEN PUESTOS' Y HABLE LA VERDAD

PAMELA FRANCO CUADRA FEO A DOMÍNGUEZ

PÁGINA 16

ESTUDIABA DIEZ HORAS AL DÍA PARA INGRESAR A SAN MARCOS

HIJO DE ESTIBADOR ES PRIMER PUESTO EN MEDICINA

PÁGINA 7

Y SU MINISTRO AFIRMA QUE SE SUICIDÓ POLÍTICAMENTE CON EL GOLPE

CASTILLO DICE BURRADAS EN JUICIO

PÁGINA 8

7 755767 006798

ENCUESTA

SÍ 43%
NO 57%

AYER
¿Está de acuerdo con la huelga de hambre de Pedro Castillo?

HOY
¿Apoya la labor de la fiscal de la Nación, Delia Espinoza?

RESPONDA EN TROME.COM

PALABRAS DEL ALMA

“Pedro Castillo cometió un suicidio político. A mi juicio deben darle de tres a cuatro años por estúpido”.
GUSTAVO BOBBIO (EXMINISTRO DE DEFENSA)





“Necesitaríamos un nuevo ministro (del Interior, Juan Santiváñez) y una nueva fiscal de la Nación (Delia Espinoza), los dos están enfrentados (...) Y el Ministerio Público podría comenzar por reorganizarse, lo hemos pedido muchas veces”.
PATRICIA JUÁREZ (CONGRESISTA)

DÓLAR		EURO	
3.65	3.67	3.97	3.99
COMPRA	VENTA	COMPRA	VENTA

CLIMA

MÁXIMA	MÍNIMA
31°	20°

trome

Editor General:
José Castillo Altez

Contenido elaborado por Empresa Editora El Comercio S.A.
Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre, Lima21.
Teléfono: **311-6500.**
Fax: 311-6353.
Página web: **www.trome.com**
E-mail: **trome@trome.com**
Publicidad: **708-9999.**

Impreso en la Planta Pando de Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima 21.

Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2001-1992
Los artículos firmados y/o de opinión son de exclusiva responsabilidad de sus autores.

LA SEÑO MARÍA

PRIMER LUGAR DE SAN MARCOS

Mi amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por un locro de zapallo con su bistecito montado y arroz graneado. Para tomar pidió una jarrita de limonada frozen. **“María, gran historia de la joven Alessandra Guillén, de 18 años, quien ingresó a la Universidad San Marcos en el primer lugar.** Ella le ganó en puntaje a casi treinta mil estudiantes. Su mamá fue cobradora de los buses **‘Los Chinos’**, su papá falleció en la pandemia y tuvo que estudiar becada por una academia Grupo Ciencias para cumplir sus sueños. Como muchos de los postulantes, ella practicaba 14 horas al día, no iba a fiestas y solo pensaba en el examen. Su esfuerzo dio resultado. Ahora estudiará Derecho. **Ella es ejemplo de que la pobreza no es impedimento para sobresalir en la vida. Se sobrepuso a las carencias, a no tener padre y nunca se rindió.** Más bien se levantó, se puso a estudiar de sol a sol, a priorizar su objetivo, antes que la diversión, los enamorados y la juerga, y ahora es una cachimba. Por eso, cuando escucho a un joven decir que no estudia porque no tiene oportunidades, me da cólera. Si tu papá no tiene plata, pues trabaja, ahorra y estudia. Conozco a varios chicos que trabajan y estudian a la vez. Otros ya son profesionales. Ya sé que es difícil, sacrificado y se necesita mucho esfuerzo, pero así es la vida. **No todos somos hijos de millonarios. Comerse un pan con el sudor de nuestra frente es lo más gratificante.** No como esos ladrones, estafadores, extorsionadores y secuestradores, cuya vida siempre acaba mal. Recuerda:

→ **Todo esfuerzo tiene su recompensa.** Los sueños se cumplen si somos dedicados y disciplinados.

→ **No gastes tus energías en vanidades** o cosas sin importancia. Enfócate en lo que te has trazado.

→ **Nunca es tarde para comenzar a estudiar.** La vida no se acaba a los treinta, cuarenta años o más.

→ **Aparta de tu vida a los vagos**, viciosos y gente sin iniciativa. Júntate con personas mejores, que te impulsen.

→ **Sé siempre el orgullo de tus padres”**. Qué buenos consejos. Me voy, cuídense.

KARRY



LOS ‘TUITS’ DEL DÍA




@sondatos_noop
SON DATOS NO OPINIONES (JESÚS CHIRINOS)
Alianza Lima se ha convertido en el primer y único club peruano en disputar la fase 1 y clasificar a fase de grupos de Copa Libertadores. Se registraron ocho intentos anteriormente y en todos fracasaron.




@AnaVelascoQ
ANA VELASCO
Huelga de hambre, dice (Pedro Castillo). Ja, ja. Ese no perdona su comida. Lo primero que hizo al entrar a Palacio es despilfarrar en comida.

HABLAN LOS TROMES

Colegios y el ‘Monstruo’

Vivo en Comas y estoy aterrada con lo que está pasando con los colegios particulares de mi distrito. La mafia del ‘Monstruo’ amenaza con poner bombas a todos los planteles que no le paguen cupo. Nunca se había visto esto. Estoy pensando llevar a mis hijos a otro distrito o ponerlos en colegios nacionales. ¿Cómo es posible que siendo el enemigo público número uno no detengan a ese hampón de lo peor?
Julia de la Colina Amézquita
Vecina de Comas

Erick Moreno, el ‘Monstruo’, opera en Lima Norte desde hace años con increíble violencia. Desde la clandestinidad, se burla hasta de los altos mandos policiales y de otras autoridades. Un informe periodístico señala que tiene comprados a policías corruptos.

Recuerda a Maradona

Hace casi cinco años murió Diego Armando Maradona en Buenos Aires, Argentina. Fue tras una sobredosis de droga. En realidad fue una muerte lenta. El astro nunca dejó la droga y el alcohol, pese a que muchas veces le salvaron la vida. Vivía, además, peleado con sus hijas Dalma y Giannina, y su exesposa Claudia, a quienes acusaba de robarle. Los fiscales sostienen que a Maradona lo dejaron morir.
Andrea Cárdenas
Vecina de Independencia

Diego Maradona fue en los últimos meses de vida una caricatura de lo que fue. Hinchado, con visibles daños neuronales que le impedían hablar bien y muy cansado. Tenía apenas 60 años, pero su cuerpo era de un anciano de 90. Tuvo un triste final.

EMERGENCIAS

Bomberos	116	Escuadrón Verde	4276904
Emergencias	105	Luz del Sur	6175000
Defensa Civil	115	Sedapal	3178000
EsSalud	4118000	Indecopi	2247777
Águilas Negras	3623277	Pluz Energía	5171717

*EN CENTRO COMERCIAL

Secuestran vigilante y roban varias joyerías

Hampones secuestraron a un vigilante para asaltar varias joyerías de un centro comercial, en el Callao, y robar más de 160 mil soles, entre efectivo, oro y plata.

A las 10 de la noche, dos sujetos entraron al local de Galerías Unidas, en la cuadra cinco de la avenida Saénz Peña, diciendo que iban a dejar baldes de pintura.

Llevaron al agente de seguridad Rodrigo Luque Torres (30) al baño, donde lo encañonaron y golpearon en la cabeza.

Lo tuvieron cautivo atado de manos y la cabeza cubierta.

Más ladrones llegaron y violentaron los candados de seis puestos de venta, e hicieron dos forados. Se llevaron oro, plata y más de diez mil soles en efectivo.

Para no ser identificados, los malhechores rociaron pintura en las cámaras y se llevaron el DVR de almacenamiento de las cámaras. (E. Cirilo)



*POR ROBO

'Soldadito' capturado

Fue arrestado un exsoldado del Ejército cuando fugaba en un mototaxi con un celular que le robó a una mujer, en La Victoria.

Agentes del Grupo Terna detuvieron a Kevin Michael Díaz Espinoza (27), 'Soldadito', en el cruce de las avenidas Aviación y Bausate y Meza.

El sujeto bajó del vehículo menor en que huía, pero los policías lo alcanzaron, rodearon y detuvieron.

Se le halló el celular que le arrebató del pecho a una mujer que estaba distraída haciendo compras.

El ladrón se acercó a su víctima sigilosamente y por la espalda para jalarle el teléfono. (E. Cirilo)

*DENTISTA QUE ANTES FUE POLICÍA **HABRÍA DISPARADO PRIMERO A SU ESPOSA**, QUE PADECÍA DEPRESIÓN, ANTES DE MATARSE



*TRAGEDIA EN LOS OLIVOS

MUERTE DE FAMILIA SERÍA SUICIDIO

Los esposos José Luis López Nuncevay (46) y Dany Ludith Puerta Aguilar (38) habrían coordinado sus muertes y de sus dos hijos gemelos de seis años de edad, en el interior de su vivienda, en Los Olivos.

Se conoció que la madre de familia, abogada de profesión, sufría de depresión. Antes de morir escribió una carta de despedida que los policías encontraron en la casa donde fue hallada sin vida, junto a su cónyuge e hijos, en el jirón Caraz 993, urbanización Mercurio.

Un familiar de la difunta confirmó que la letra de la misiva era de Dany Puerta.

A su problema depresivo se suma que el expolicía José López, cirujano dentista, fue hallado culpable del delito de tocamientos indebidos y condenado a trece años de prisión.



JOSÉ LÓPEZ (46)



DANY PUERTA (38)

La pareja de esposos fue hallada con heridas de bala.

Aún se desconoce la causa de muerte de los niños, pues no presentan huellas de violencia en el cuerpo.

Los detectives presumen que les suministraron una sustancia que les provocó la muerte.

La pericia en el cuerpo de José López confirmaría que habría hecho los disparos.

FISCALÍA INVESTIGA

El Ministerio Público tomó intervención en el caso a través del Tercer Despacho de la Décima Fiscalía Provincial Penal Corporativa de Lima Norte.

Detectives de la División de Investigación de Homicidios de la Dirincri han asumido la investigación del caso, que ha causado conmoción. (E. Cirilo)



*Mujer dejó una carta y **aún no se sabe cómo perdieron la vida** sus dos pequeños

*POR CUPOS

'Chamos' atacan una ferretería

Dos pistoleros de nacionalidad venezolana, por orden de una mafia de extorsionadores, dispararon contra una ferretería, en Carabayllo, para atemorizar al dueño y exigirle el pago de cupo.



A las 5 de la tarde, los falsos delivery atacaron el local comercial ubicado en la avenida Mariano Condorcanqui, en la urbanización Santo Domingo.

En el interior del negocio solo estaban los trabajadores, que en ese momento descargaban mercadería.

Nadie fue herido.

Los propietarios de varios negocios de esta avenida son extorsionados y piden ayuda. (E. Cirilo)

EN FESTIVAL DE LA VENDIMIA DE ICA **BRINDARON CON MÁS DE 5 MIL VASITOS DEL LICOR**

DEL MUNDO

HACEN BRINDIS DE CACHINA MÁS GRANDE



Tras obtener el jugo de la uva (mosto) y sus hollejos se deja reposar para maceración por 48 horas. "Luego solo el jugo de la uva se traslada a tanques para fermentación en ambiente a baja temperatura", dijo Lévano.

Y este viernes 14 será feriado en la región Ica.

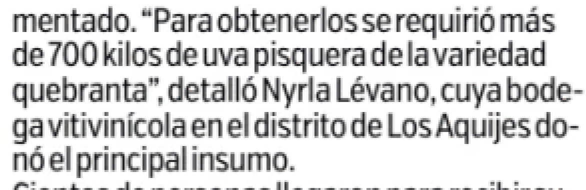
Esperan recibir más de **200 mil turistas**



POR: ISABEL MEDINA

Ica vive el esplendor del Festival Internacional de la Vendimia y realizó el brindis de cachina más grande del mundo, que repartió cinco mil vasitos de la tradicional bebida.

La Plaza de Armas de Ica fue el escenario principal, donde para el festejo de cachina se emplearon más de 250 litros del jugo fresco de la uva recientemente fermentado. "Para obtenerlos se requirió más de 700 kilos de uva pisquera de la variedad quebranta", detalló Nyrla Lévano, cuya bodega vitivinícola en el distrito de Los Aquijes donó el principal insumo.



Cientos de personas llegaron para recibir su vasito de cachina. Participaron también la reina del Festival Internacional de la Vendimia 2025, Malú Hernández, y algunas autoridades.

A RITMO DE CAJÓN

Es la edición número 60 de este festival, tiene como lema 'Volviendo al origen' y la fiesta durará hasta el 17 de marzo. Ayer hubo concurso de la mejor cachina en el sector vitivinícola del campo ferial y las actividades siguen con pisa de uva a ritmo de cajón, ruta de lagares en bodegas, concurso de danzas y más.

Este viernes 14 habrá misa de acción de gracias por la cosecha de la uva en el santuario del Señor de Luren de Ica, el sábado 15 visita de reinas extranjeras y embajadores al Museo Regional de Ica y el domingo gran corso. Los festejos se extenderán a provincias de Ica hasta el 29 de marzo. Chincha y Pisco tendrán actividades para revalorar la tradición de la pisa de uva y legado de la producción de la cachina, vino y pisco.

Esperan recibir más de 200 mil turistas.

RECOMIENDAN

Agua, frutas y verduras en loncheras escolares

Muchos hogares ya empezaron a preparar loncheras escolares y son muchos más los que lo harán desde el 17 de marzo, por el retorno a clases en colegios estatales.

"La forma de presentar los alimentos influye en el interés de los niños por comerlos. Con moldes pueden dar forma a los sándwiches, combinen colores de las frutas y verduras e involucren a los niños en la elección y preparación", dijo Ruth Palomino, coordinadora de la carrera de Nutrición de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC).

Remarcó incluir frutas y verduras, agua, refresco de fruta al natural y evitar galletas comerciales, bebidas azucaradas y snacks fritos. Sugirió: tortilla de huevo con espinaca, galletas integrales, papa sancochada con choclo y atún.

Aracelly Bravo, docente de Nutrición del Instituto Carrión, aconseja: lonchera rica en hierro (pan francés con sangrecita y tajada de camote frito, mandarina, agua de manzana) y lonchera refrescante (dos tajadas de queso fresco, media taza de choclo cocido, taza de sandía y limonada. (I.M.)

TAMBIÉN DESAPARECIDOS Y MILES DE DAMNIFICADOS

Lluvias dejan 85 muertos en el país



Las intensas lluvias que azotan al país desde diciembre han dejado 85 fallecidos, 9 desaparecidos y 47,789 damnificados, reportó el Centro de Operaciones de Emergencia Nacional (COEN) del Instituto Nacional de Defensa Civil (Indeci) en su más reciente informe.

Las precipitaciones vienen causando inundaciones, deslizamientos y tormentas eléctricas, que han generado una emergencia climatológica que afecta a varias regiones del país.

El referido informe del COEN, publicado ayer, señala que las 85 muertes ocurridas desde diciembre se deben principalmente a tormentas eléctricas en Huancavelica, Cusco, Ayacucho y Junín.

AYER HUBO 31 GRADOS

Se viene el otoño pero el calor seguirá

Se acerca el fin del verano y dará paso al otoño, que iniciará el jueves 20 de marzo a las 4:01 de la mañana, pero el calor todavía permanecerá.

A inicios de marzo se registró una de las temperaturas más altas en lo que va de la estación: 32.8 °C. El Senamhi ya había pronosticado que el calor continuará por lo menos hasta quincena, aunque por estos días hay vientos que refrescan un poco el bochorno.

Ayer Puente Piedra marcó 31 °C y Carabayllo tuvo radiación UV 12 (extremo alto).

Hoy y mañana también llegaría a 31 °C.



SERGIO BERNALES

Hospital con equipos nuevos

El Hospital Nacional Sergio Bernales inauguró una moderna sala de operaciones gracias a la donación de equipos de última generación, que beneficiará a miles de pacientes, especialmente de Lima Norte.

La ayuda, de la Asociación Operación Sonrisa Perú, consta de una torre de laparoscopia, un coche de paro con desfibrilador, una mesa de operaciones, un set de pinzas, un monitor y un ventilador. De esta forma, el nosocomio consolida su capacidad en cirugías laparoscópicas, con intervenciones menos invasivas y de rápida recuperación.







Todos los días inscribe tu Número de la Suerte llamando al 710-0260 o en www.trome.com

GANADOR DE S/200 DEL DÍA 11/03/25
NOMBRE: AMERICO QUISPE
DISTRITO: CALLAO
N° DE LA SUERTE: 2083100

Inscripciones todos los días de 6:00 a.m. a 4:00 p.m. Sorteos: 5:00 p.m. Términos y condiciones en www.trome.com
EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC: 20143229816

1 PREMIO DE 15,000 SOLES 1 PREMIO DE 5,000 SOLES 15 PREMIOS DE 1,000 SOLES
1,000 PREMIOS DE 100 SOLES 1,800 PREMIOS DE 50 SOLES



*PARTICIPA

¡REPARTIMOS MÁS DE 200 MIL SOLES!

GANAR ES BIEN SENCILLO

→ **Los lunes,** durante las cinco semanas que dura la promoción, recibe gratis una cartilla con tu Trome.

→ **Mientras más cartillas tengas,** mayores posibilidades de ganar.

→ **Todos los días publicamos los cupones.** De lunes a viernes te damos seis. Los sábados y domingos son ocho.

→ **Ganar es facilito.** Solo debes llenar con los cupones los cinco recuadros de una de las letras de BINGO.

→ **De esa forma,** si completas los cinco casilleros de la B, serán tuyos los 15 mil soles.

→ **Si rellenas la I,** te llevas los 5 mil soles.

→ **Las letras N, G y O** también tienen premios.

Si ya tienes tus cartillas de la cuarta semana de El Mochilón Regalón, que entregamos el último lunes, recorta los cupones que publicamos todos los días. No te los pierdas, porque te pueden hacer ganar un billetón.

Es que esta promoción entrega más de 200 mil soles para que los papitos ya no sufran con la compra de los útiles escolares.

¡Hay premiazos de hasta 15 mil, 5 mil y 1000 soles en efectivo!

SE VIENEN MÁS CARTILLAS

Recuerda que esta 'promo' dura cinco semanas y los lunes, con la compra del diario, recibes gratis una cartilla. Como todas son diferentes, mientras más tengas, mayores serán tus chances de ganar. Asimismo, todos los días salen los cupones. ¡Tenemos más de 2800 premios para repartir!



✖ RECORTA TUS CUPONES Y **CHAPA PREMIAZOS** PARA LA COMPRA DE LOS ÚTILES ESCOLARES

*AL TOQUE

Cobra tus premios de manera fácil

Cobra tus premios de El Mochilón Regalón facilito y de forma segura.

Los ganadores en Lima de 50 y 100 soles deben acercarse a su canillita más cercano para cobrar su dinero.

Para premios de 1000 soles o más, deberán ir al jirón Paracas 530, Pueblo Libre, solo los martes y jueves, de 10 de la mañana a 1 de la tarde, y de 2 a 4 de la tarde.

*SÚPER LLAMADA

Cada día un ganador

Inscríbete en la Súper Llamada Ganadora porque todos los días del año puedes llevarte dinero contante y sonante. Solo debes inscribirte llamando al **710-0260** o en **trome.com**.

Si te apuntas más veces, tendrás mayores chances. Hazlo todos los días de 6 de la mañana a 4 de la tarde, pues los sorteos son a las 5 de la tarde, siempre ante notario público, quien debe dar su conformidad. Además, de lunes a sábado damos 200 soles al día.

SUERTUDO

Américo Quispe (2083100, del Callao) ganó los 200 soles del sorteo de ayer martes.



SALUD



EXAMEN DE SAN MARCOS

HIJO DE ESTIBADOR INGRESÓ EN PRIMER LUGAR DE MEDICINA


FORTUNATO MENDOZA, PAPÁ

SEPA QUE...

- **Tuvo fiesta de cachimbos** con sus amigos y profesores de Vonex, donde ya le raparon el cabello.
- **Vive en San Juan de Lurigancho.** Sus platos favoritos: ají de gallina y chaufa.
- **Su hermana Priscilla** está en secundaria y le gustaría seguir Medicina.

POR: ISABEL MEDINA

Entre los hogares que celebran los resultados de la dura competencia por lograr ingresar a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos está el de Elías André Mendoza Alca (18). Se ubicó en primer lugar de la carrera de Medicina Humana y dedica su ingreso a Dios y a sus padres. "Toda mi familia ha sido parte de esta victoria", afirma.

"Mi mamá es ama de casa y mi papá estibador en el Mercado Mayorista de Santa Anita. Siempre se han esforzado por dar a sus hijos lo mejor. Ella es de Lima, él cajamarquino y mis abuelos ayacuchanos", contó a Trome.

La noticia de su mérito llegó por llamadas y mensajes a su WhatsApp. "Ya estaba en el tren yendo al trabajo y emocionado regresé. Estoy feliz, mi hijo lo ha dado todo", dijo el señor Fortunato.

"Yo confiaba en el empeño de mi hijo, sentía ya su ingreso, no imaginé el primer puesto", añadió su mamá, María Luz.

Elías al inicio se interesó por la Ingeniería, pero se dio cuenta de que le atraía más la Medicina. "Acabé el colegio en el 2023, postulé y no lo logré. Mi preparación en Vonex fue clave, reforcé lo que no dominaba, como trigonometría y cívica, y mi tutora me ayudó a gestionar tiempo y nervios. No renuncien a sus sueños. Yo también vi una vez mi nombre con 'no alcanzó vacante'. El camino es difícil, pero nunca imposible, hay que persistir", dijo.

> Dedicó éxito a su papá, **cargador en el Mercado Mayorista de Santa Anita,** y a su mamá ama de casa

TERMINÓ CON SU CHICA

Cuenta que tuvo enamorada, pero no continuó la relación pues sabía que debía dedicar 100% de su atención a su preparación. "En promedio, estudiaba diez horas, de ocho de la mañana a seis de la tarde. Casi no me he amanecido, pero sí me levantaba muy temprano. Dormir ocho horas es innegociable".

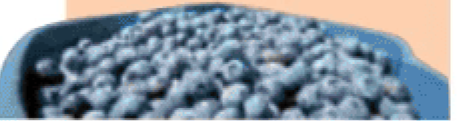
Para relajarse salía a correr siete vueltas al parque cerca de su casa. "También me gusta leer, y estuve leyendo 'Manos consagradas' de un neurocirujano famoso. Disfruto la música pero no soy mucho de bailar, y me gusta el fútbol aunque juego poco", contó.

JOVEN DE 18 AÑOS **POSTULÓ SIN ÉXITO EL 2023,** PERO NO SE RINDIÓ Y HOY CELEBRA

EXPORTACIONES

Perú líder de arándanos

El Perú logró cifra récord de ventas de arándanos a los principales mercados del mundo, y es el primer exportador mundial de esa fruta. Registró más de 2270 millones de dólares al cierre del 2024, con 326,000 toneladas exportadas, y la campaña se extenderá hasta abril, según el Ministerio de Desarrollo Agrario. La demanda exterior de nuestros arándanos estuvo liderada por Estados Unidos (55%), Países Bajos (21%) y Hong Kong (9%). El precio promedio de esta fruta se ubicó en 8.5 dólares por kilo.



CHOQUEQUIRAO

Suspenden ingreso al Machu Picchu II

Suspendido quedó el ingreso al parque arqueológico de Choquequirao, en las provincias de Anta y La Convención. Así lo informó la Dirección Desconcentrada de Cultura de Cusco, tras los deslizamientos y afectaciones en el camino de acceso a este sitio arqueológico inca debido a las intensas lluvias.

"Choquequirao en este momento se encuentra aislado", dijo a Andina el director de la DDC Cusco, Jorge Moya. Exhortó a la intervención del Gobierno Regional y del proyecto especial Plan Copesco, para la rehabilitación del acceso principal.

Asimismo, aclaró que no hay afectación al Patrimonio Cultural de la Nación, pero que un huaico dejó aislada a la zona monumental, además que el deslizamiento de enormes rocas dañó la estructura del puente peatonal sobre el río Apurímac, en la zona playa Rosalinas, donde uno de los cables tensores se rompió y dejó al puente 'peligrosamente inclinado', por lo que fue cerrado al tránsito peatonal.

También, por las precipitaciones pluviales, hubo derrumbes de piedras en el tramo Capuliyoc - Chiquisca - Playa Rosalinas, entre otros.

POR CAÍDA DEL SISTEMA

Sancionarán a bancos

La caída por más de tres horas de billeteras digitales y banca por Internet será sancionada por la Superintendencia de Banca y Seguros (SBS).

Una resolución modifica el reglamento para la gestión de la continuidad del negocio. El objetivo es que, ante interrupciones en banca por Internet o aplicativos móviles, los bancos y financieras puedan recuperar el servicio en un menor tiempo. Se protege las transferencias bancarias, pagos entre diferentes bancos, planillas empresariales y pago a proveedores.



CHILE

Se viene terremoto de 8 grados en el sur

El norte de Chile presenta seguidilla de sismos y según su Centro Sismológico Nacional hay 65% de probabilidades de un sismo de 8 grados o más en el 2026. La alerta toma como base que terremotos de magnitud 8 ocurren en Chile cada doce años, promedio, y el último, de 8.4 grados, fue en 2015.

De ocurrir, se sentiría con fuerza en el sur peruano y "podría afectar especialmente a Tacna, Moquegua y parte de Arequipa", señala Hernando Tavera, presidente del Instituto Geofísico del Perú. No descarta que también podría originarse aquí.

Para mejorar preparación, con inteligencia artificial, especialistas de la UNI y de la Universidad de Tohoku (Japón) desarrollaron una herramienta que analiza impacto de un terremoto o tsunami en Lima y Callao.

✱FALTAS DE RESPETO

CASTILLO DICE BURRADAS EN JUICIO



✖EXMINISTRO DE DEFENSA GUSTAVO BOBBIO DIJO QUE EXPRESIDENTE **SE SUICIDÓ POLÍTICAMENTE** AL DAR GOLPE DE ESTADO

El exministro de Defensa Gustavo Bobbio dijo que el expresidente Pedro Castillo debería ser sentenciado a tres o cuatro años por 'estúpido', pero no por haber dado el golpe de Estado del 7 de diciembre de 2022. "Se ha suicidado políticamente. Claro, como lee eso. A mi juicio deben darle tres o cuatro años por estúpido, pero no por haber hecho un golpe de Estado", señaló.

Bobbio reiteró que él no participó en el complot golpista y aseguró no 'saber nada'. Indicó que la decisión del exmandatario pudo ser porque estaba 'harto' del Congreso. Pese a ello, reconoció que estuvo presente cuando Castillo leyó el mensaje a la Nación, pero no intervino, pues prefirió que 'cada quien se suicide solo'.

"Estuve cuando leyeron el discurso. Voy a decir que no sé nada, porque no sé nada. Porque yo respeto las jerarquías. Yo dejo que cada quien se suicide solo. A mi juicio, estaba harto de toda esta porquería".

Ayer, el Poder Judicial admitió a trámite el habeas corpus presentado por el expresidente contra la Sala Penal Especial Suprema, que realiza el juicio oral. "Se admite por supuesta vulneración al derecho a la libertad personal y a ser juzgado por un tribunal imparcial y a una defensa eficaz", indica la resolución de la jueza Ana Osorio Sosa.



✖PODER JUDICIAL ADMITIÓ A TRÁMITE HABEAS CORPUS DE PROFESOR CHOTANO PARA EVITAR SU JUICIO

OFENDE A JUEZA

Al reanudarse el juicio oral, el expresidente ofendió a la jueza Norma Carbajal Chávez, a quien comparó con Herodías, la princesa judía que en tiempos de Jesucristo pidió la cabeza de Juan el Bautista e hizo que lo ejecuten. "A mí me da a entender que usted es la Herodías de esta sala" y "usted necesita mi cabeza", exclamó señalando que ella adelantó opinión en su contra.

De otro lado, Edgar Callahualpa, designado como abogado de oficio porque Castillo se presentó sin defensor al juicio, renunció porque 'el comportamiento del acusado generó una situación insostenible'.

> "Pedro Castillo está haciendo política en las audiencias. Con él se debe hacer lo que se hace con los reos indisciplinados en los países civilizados: Se le pone en una caja de acrílico. Si el tipo quiere faltar el respeto y gritar, solo se escuchará él"



Humberto Abanto (Abogado)

SEPA QUE...

El INPE informó que la huelga de hambre del exmandatario es una falta disciplinaria grave. Por ello, será aislado en el penal de Barbadillo, se le suspenderán las visitas e iniciará un proceso administrativo disciplinario.

✱AFIRMA JUAN SHEPUT

Santiváñez sigue en el cargo porque sabe mucho de Dina



El ministro del Interior, Juan José Santiváñez, permanece en el cargo porque sabe mucho de la presidenta Dina Boluarte. Así lo señaló el excongresista Juan Sheput, quien cuestionó el desempeño del titular de la referida cartera, debido a la imparable ola criminal.

"Permanece en el cargo no precisamente por su gestión en la lucha contra la criminalidad, sino por la información que tiene sobre Boluarte", aseveró.

Asimismo, calificó como un acto de figuretismo la portátil que recibió a Santiváñez a su regreso de Europa. "Quiere dar la imagen de ser popular, pero no lo es. El 95 % de personas lo rechaza", dijo.

Y deslizó la posibilidad de que el ministro use su cargo no para combatir la criminalidad, sino para consolidar su imagen política con miras a una eventual candidatura a la presidencia a la que aspiraría.

✱PARA AHORRAR

Fusionarán ministerios



El Gobierno viene trabajando la posibilidad de una fusión de ministerios para hacer más eficiente el gasto público. Así lo señaló ayer el ministro de Economía, José Salardi, quien precisó que "vamos a ver dónde hay espacio para poder recortar un poco de grasa".

Si bien aclaró que no se aplicará una reducción drástica, como lo hizo el presidente argentino, Javier Milei, Salardi destacó la necesidad de esta optimización.

✱EN COMISIÓN DE ÉTICA

Limpian a Pasión Dávila por 'mochasueldo'



'Otorongo no come otorongo'. La Comisión de Ética del Congreso rechazó por mayoría el informe de calificación contra el parlamentario Pasión Dávila Atanacio, quien fue acusado en 2024 de recortar el sueldo a su exasesor principal, Víctor Espinoza.

La decisión fue así: tres votos a favor, cinco en contra y una abstención, con lo que se desestimó el texto que declaraba procedente la denuncia. Por ese motivo pasó al archivo.

El legislador estuvo presente en la sesión y, durante su intervención, sostuvo una vez más que las acusaciones 'carecen de sustento probatorio' y señaló que el extrabajador no ha presentado en cinco meses documentos que respalden su denuncia. Por ello, dijo que todo es falso.

✱DINA BOLUARTE

Ignora a misión de periodistas



ROBERTO DUTRIZ

Una misión de la Sociedad Interamericana de Prensa (SIP) se reúne con periodistas amenazados, directores de medios, dirigentes de la prensa y con altos cargos del Poder Judicial, la Fiscalía, el Congreso y el Ejecutivo, para analizar el panorama general de la libertad de prensa en el Perú.

El presidente de la organización, José Roberto Dutriz, señaló que pidieron una cita a la presidenta Dina Boluarte, pero no han recibido 'ninguna respuesta positiva' hasta ahora, aunque sí conversarán con el primer ministro, Gustavo Adrianzén.

Remarcó que el Perú ha sido clasificado por la SIP como 'un país de alta restricción de libertades', que lo sitúa al nivel de Guatemala, El Salvador, Honduras y Bolivia.



GUIDO QUINTANILLA

EN LIMA

DARÁN RESGUARDO POLICIAL A 3 MIL COLEGIOS

Ante la ola de extorsiones a planteles, el **Ministerio del Interior desplegará agentes** en los horarios de entrada y salida

Más de 3 mil colegios públicos y privados de Lima serán resguardados por la Policía, ante la ola de extorsiones que golpea a los planteles, en especial en Lima Norte.

El Ministerio del Interior y la Policía anunciaron el despliegue estratégico de 3223 efectivos que darán resguardo en el ingreso y salida.

A este esfuerzo se han unido el Ministerio de Educación y los directores de las UGE, en el marco del Plan de Retorno Seguro a Clases 2025.

Así, se busca garantizar el bienestar de los escolares, docentes, directivos y padres de familia en todos los colegios en Lima Metropolitana.

Temprano, Guido Quintanilla, presidente de la Asociación Nacional de Colegios Privados del Perú (Anacopri), advirtió que si no hay respuestas de las autoridades, realizarán una marcha y varios colegios irían a clases virtuales en el inicio del año escolar.

'MONSTRUO' CAUSA TERROR

Asimismo, denunció que más de 450 instituciones educativas privadas han recibido amenazas de extorsión, lo que ha llevado a varios directores a optar por clases virtuales para proteger a estudiantes, docentes y administrativos.

Guido Quintanilla indicó que la situación se ha agravado este año y advirtió que, de no recibir respuestas del Gobierno, podrían cerrar colegios a nivel nacional.

La mafia de Erick Moreno, 'Monstruo', mantiene aterrorizados a los locales educativos desde el año pasado.

ARABIA SAUDITA

Ucrania acepta alto al fuego con Rusia

Ucrania aceptó la propuesta estadounidense de un alto el fuego de 30 días con Rusia mientras el presidente Donald Trump levantó la pausa en la ayuda militar y el intercambio de inteligencia con Kiev.

El acuerdo, alcanzado bajo intensa presión de Estados Unidos, pone ahora la pelota en la cancha de Moscú, dijo el secretario de Estado Marco Rubio tras las negociaciones en Arabia Saudita.

"Hoy hemos hecho una oferta que los ucranianos han aceptado, de un alto el fuego para poner fin a este conflicto de forma duradera y sostenible", indicó Rubio.

EE. UU.

Hallan foto del forajido Jesse James



Aunque murió hace más de 140 años, el delincuente estadounidense Jesse James sigue siendo muy famoso.

La historia de su vida y muerte, a manos del 'cobarde' Robert Ford, ha sido contada en innumerables ocasiones.

Pero ahora, un hombre de California halló una fotografía nunca antes vista de James. Está datada entre 1870 y 1874, cuando James tenía más de 20 años.

EMPRENDE trome

IG: @katty.gines
Twitter: @ktyGines

POR: KATTY GINES



✖CUATRO HERMANAS PUNEÑAS SON EJEMPLO DE SUPERACIÓN **✖UNA DE ELLAS TRAJO UN CONTAINER** DE CHINA Y EMPEZARON A VENDER ACCESORIOS PARA MUJERES

FOTOS: MARIO ZAPATA

✱SIFRAH

‘TRABAJAMOS CON MUCHA PASIÓN Y TENEMOS 86 TIENDAS’

Olga, Matilde, Denise y **Yasmín** Málaga nacieron en Ollachea, en Puno. Crecieron en un hogar de padres muy trabajadores, vendían pancitos recién horneados y ayudaban en la bodeguita. A fin de buscar oportunidades, Matilde viajó a Lima y trabajó en un taller de bisutería donde aprendió de todo. En el 2016, crearon **Sifrah,** una marca de accesorios con 86 tiendas a nivel nacional y con miras de seguir expandiéndose en todo el país.

¿Cuál es el secreto para tener más de 80 tiendas?
Olga: Hemos tenido grandes desafíos, atravesado una pandemia, pero con la pasión hemos llegado al 2024 con 86 tiendas.

¿Qué recuerdos tienen de sus inicios?
Olga: Todo tuvo su origen en Ollachea, Puno. Desde pequeñas veíamos la bodeguita de mamá [Matilde Herrera]. Yo era la mayor y hacía pan con ella, luego migré a Lima y vendía bisutería en los alrededores del Mercado Central.
Denise: Olga se fue a China y trajo un container. Fuimos todas a ver las maletas y nuestros ojos brillaron, ocurrió la magia, porque con todo eso se podía hacer una tienda y en el 2016 nació Sifrah.

¿Qué fue lo más difícil al empezar con este negocio?
Matilde: Ubicar los puntos de ventas, buscar las personas idóneas. A nosotras nos apasiona esto, nos encanta, y tenemos mucho respeto y amor entre nosotras. Lo damos todo y eso hace que no paremos a pesar de que vengan muchas dificultades.



¿Qué significa Sifrah?
Yasmín: Belleza, hermosura, en hebreo.

¿Cuánto ha crecido el rubro de los accesorios?
Denise: La belleza en el Perú ha crecido en los últimos años, hoy se ven más cadenas dedicadas al maquillaje, accesorios y moda. Y esto se ve tras la llegada de grandes marcas a los centros comerciales y las redes sociales, haciendo que el consumidor evolucione, quiera cosas modernas. Se ha duplicado el valor de mercado en general.

¿Cómo se dieron cuenta de que este negocio era una buena oportunidad?
Matilde: Conocemos la categoría. Desde los inicios hemos salido a la calle para ver qué consumen y qué necesitan las personas y vimos que faltaba esta categoría.

¿No han tenido problemas por el hecho de ser hermanas?
Yasmín: Trabajar en familia es complicado, pero se tiene un grado de madurez para afrontar cada discusión y tener una relación saludable. En el trabajo nos exigimos mucho.

Son exitosas en el mercado, ¿qué hace una marca para ser masiva? ¿Pueden darnos tres tips?
Denise: La marca debe tener una intención o propósito; tener un equipo que crea en lo mismo que uno; tener mucha disciplina empresarial para crecer; usar herramientas de gestión, tecnología, asesorarse y capacitarse.

Viajan a China para traer productos, pero algunas personas piensan que las cosas de allá no son buenas, ¿qué dirían?
Olga: En China puedes encontrar de todo, nosotras buscamos productos de muy buena calidad, siempre le damos lo mejor al cliente y buscamos cuidadosamente cada detalle.

¿Cuál es su público objetivo?
Yasmín: Servir a muchas mujeres. Atendemos desde la adolescente y hasta mujeres que quieran un brillo, no hay límites de edad, nivel socioeconómico, todas las que se quieran embellecer con nosotras.

¿Planes para el 2025?
Denise: Llegar a los cien puntos de venta.

RAPIDITAS

¿Qué le dirían a un peruano que no tiene trabajo y está desanimado?
Olga: Nunca se rindan, todo el poder está en ti. ¿Qué haces durante las 24 horas? Si ves televisión, cuántas horas se están yendo... Tus resultados pueden ser diferentes si te lo propones.

ALIANZA LIMA EMPEZÓ MISIO COMO 'PERÚ 4', YA ESTÁ EN FASE DE GRUPOS DE LA COPA LIBERTADORES Y SE HA EMBOLSADO MÁS DE 5 MILLONES DE DÓLARES



DE MENDIGO A MILLONARIO

DATAZOS

ALIANZA Lima se unió a Guaraní y Olimpia [Paraguay] y Barcelona [Ecuador] como los únicos equipos en empezar en fase 1 y terminar en etapa de grupos.

A PARTIR de ahora, Conmebol entrega 300 mil dólares por cada partido ganado.

EL SORTEO de la fase de grupos será el lunes 17 de marzo a las 6:00 p.m. (hora peruana).

POR: CARLOS BERNUY

Le decían 'fracasado', 'Perú 4' y que la Copa le iba a durar un ida y vuelta. Le recordaban que no ganaba en su estadio por Libertadores desde hacía quince años y que nunca pasó un cruce eliminatorio. Seis partidos después, el 'pobre' se volvió 'millonario'. Alianza Lima es rico en billete, personalidad y retos cumplidos. En su querido Matute cerró la tarea y se metió a la fase de grupos de la Copa Libertadores. El empate 1-1 ante Deportes Iquique le bastó para lograr el objetivo.

Tras el pitazo final, algunos futbolistas soltaron lágrimas de emoción y festejaron con el 'Comando Svr'. Y es que meterse entre los 32 mejores del torneo les permitirá un ingreso de 3,5 millones de dólares por su participación. Eso sumado al millón y medio que logró ganar en las tres fases y las enormes taquillas de los tres partidos en casa elevarían a más de 5,5 millones de dólares las ganancias por la travesía que empezó el 5 de febrero con el 1-1 ante Nacional de Paraguay.

Ayer, en un encuentro donde los nervios usaron chimpunes y la imprecisión se puso short, los blanquiazules arrancaron sudando frío con el tiro de Edson Puch desviado (4') y un gol anulado a Steffan Pino (7').

Poquito a poquito, Alianza fue sacándose la piyama y colocándose el overol y de la mano de Kevin Quevedo hizo daño por la derecha. El extremo la tuvo de cabeza a los 21' y la metió de zurda a los 42' cuando controló un balón en el área, cambió de pierna y 'fusiló' al golero Leandro Requena. El primer tiempo se fue con ventaja y también con la lesión de Hernán Barcos que generó la entrada de Paolo Guerrero.

El complemento fue áspero, trabado, con pocas chances y alguna broncaza. En cancha, apenas un cabezazo de un Pablo Lavandeira que alternó buenas y malas (66'). Alianza no tuvo el mejor partido de sus laterales, Alan Cantero no conectó y cuando se celebraba la victoria, Misael Dávila puso la igualdad a los 90' y con un gol más Iquique llevaba todo a penales. Pero el local no quiso volver a ser pobre y se aferró a sus premios despejando todo, Eryc Castillo metió un zurdazo al poste (97') y luego hubo una enorme pelea con empujones, carajazos y el juez Yael Falcón, que tuvo problemas de comunicación con el VAR, amonestó a tres íntimos antes de pitar el final.

Alianza entró por la puerta de atrás y misio a esta Copa Libertadores. Ahora mírenlo: es rico, galán y con personalidad.

ALINEACIONES

ALIANZA LIMA 1		DEP. IQUIQUE 1	
Viscarra	5	Requena	5
Enrique	6	Orellana	4
Zambrano	6	Blásquez	4
Garcés	5	Rodríguez	5
Trauco	5	Salinas	4
Lavandeira	6	Fernández	5
Noriega	5	Soto	5
E.Castillo	6	C.González	4
Cantero	5	Hoyos	4
Quevedo	7	Puch	4
Barcos	5	Pino	5
DT: N.Gorosito		**DT:** M. Ramírez	

ÁRBITRO: Yael Falcón Pérez [ARG/bien]
CAMBIOS: P. Guerrero [5] x Barcos, F. Gaibor [4] x Cantero, M. Huamán [5] x Enrique, R. Lagos [5] x Quevedo **[AL]**. A. Ramos [4] x González, C. Fuentes [5] x Fernández, M. Dávila [4] x Soto, J. Parraguez [4] x Pino, T. Ferreyra [4] x Salinas **[DI]**.



POR: EL BOMBARDERO

DEL SAQUE somos carnecita... **POR FIN COMPETIMOS EN LA COPA.** Dejamos de ser el hazmerreír del continente para demostrar que un equipo peruano puede dar pelea a cualquiera cuando se lo propone. Cuando empezó el año, casi nadie ponía sus fichas en que Alianza Lima iba a estar en la fase de grupos. El equipo empezó a ganar cuando se fichó a un técnico como el 'Pipo', al que algunos lo tildaron de vago y ahora se suben al coche. El argentino habló y presionó cuando tuvo que hacerlo, y en la cancha movió bien sus piezas. Esta vez la directiva acertó en los refuerzos, no como años anteriores que se llenó de extranjeros que eran pan con camote y relleno. Se eliminó a Nacional de Paraguay, se dio el golpe sacando a Boca Juniors y se logró el objetivo ante Deportes Iquique. Ya es hora de que nos hagamos respetar en el continente. Sí, señores... **YA ME CONTARON** que ese pelotero que no quiso ser convocado al 'equipo de todos' lo hizo porque los 'pesos pesados' no lo pasan. El distanciamiento empezó cuando algunos de los 'antiguos' quisieron ignorarlo, pero el delantero tenía el respaldo del 'Nono' y los retó, les dijo que los 'atendía' uno por uno y a todos los mandaba a dormir. Ahora que ya no está el viejito, puede perder. Curuju... **HA NACIDO UN NUEVO 'OBEDIENTE'** en la pelotita. Dicen que la 'Reina del Banano' no solo maneja las inversiones o las compras que desea hacer 'Betoto', también tiene la contraseña de las tarjetas de crédito y sabe lo que le depositan. Ella siempre le recuerda que desde que administra el billete están consiguiendo grandes cosas, como que él tiene equipo y juega. Noooooo... **ME CUENTAN QUE EL VOLANTE QUE SE ALUCINA 'PATRÓN'** tiene un nuevo amor por Pueblo Libre. Dicen que se olvidó de las 'venecas', porque siempre lo picaban con el cuento de que tenían que apoyar a sus familias en la tierra de Maduro. Ojalá haya parado la mano con el trago. Hummm... Me voy, soy fuga.



QUEVEDO LLEVA TRES GOLES EN LA COPA Y SE COBRA SU REVANCHA

KEVIN LA ROMPE

Empezó a pagar su 'deuda'. Kevin Quevedo se fue de Alianza Lima en 2019 y regresó en 2024. No rindió lo esperado y para el 2025 su nombre estaba en la lista de 'prescindibles'. Pero tenía contrato vigente y aprovechó para cobrarse su revancha. Gorosito lo vio y llenó de confianza. Le aseguró que era el futbolista con quien quería contar y con sus tres goles en estas tres fases viene cumpliendo con su entrenador. Le marcó dos goles a Nacional de Paraguay y ayer a Deportes Iquique. Ahora es buscado nuevamente por clubes del exterior. El fútbol siempre da revanchas.

PIPO CON CACHIMBA

GOROSITO RECORDÓ ELIMINACIÓN A XENEIZES Y ALIANZA LANZÓ VASOS PARA 'TAPAR BOCAS'



Llegó y fue critica... propios, extraño... compatriotas. N... tor Gorosito, des... asumió como té... de Alianza Lima, recibió la... cación despectiva de mu... pecialistas y el descrédito... riodistas de su país. Hoy c... ticas y hasta se dio el lujo... dar una 'chiquita' a sus pa... "Yo no quiero entrar a la C... participar, siempre vamo... aspiración máxima. Deja... el camino a un candidato... virtió 30 millones de dóla... ca Juniors]. ¿Por qué no po... jugar de igual a igual en cu... lado? Puede que nos salg... mal, pero no nos vamos a... atrás a defendernos. La id... dar todo donde vayamos... só el 'Pipo'.

La clasificación histórica... zones para creer y exigir n... su equipo. "Lo que hemos... do hasta ahora es como s... ramos estado en cuartos... semifinal y final, vamos a... posible para clasificar cua... que el momento", asegur... blanquiazul.

Antes del partido con Iqu... Alianza calentó el ambien... el 'marketing' para 'tapar... recordó el triunfo sobre lo... zes.



DATAZOS

ALIANZA Lima se ha convertido en el único club peruano en disputar la fase 1 y llegar hasta la etapa de grupos.

DE LOS seis partidos jugados en este torneo, los aliancistas han sumado tres victorias y solo una derrota.

ALIANZA QUEDÓ SUBCAMPEÓN EN SUDAMERICANO DE VÓLEY

MANOS MORENAS Y PUNTO



Belo Horizonte.- Para el otro año será. Alianza Lima, de brillante actuación en el Sudamericano de Clubes de Vóley, cayó en la final por 3-0 (25-15, 25-12 y 25-19) ante el poderoso Dentil Praia Clube de Brasil. El local demostró amplia superioridad y se cobró su revancha, ya que había caído con las victorianas 3-1 en la fase de grupos. Pese al traspié, Alianza quedó subcampeón por primera vez y logró una clasificación histórica al Mundial de Clubes, en diciembre, en Taiwán.



MELGAR POR LA HAZA... ANTE CERRO PORTEÑO

ROCOTO EN LA C...

Asunción.- En el fútbol, n... está dicho. Melgar busca sumarse a la fase de grupos de... Libertadores, pero antes deber... remontar un 0-1 ante Cerro Por... en la 'Nueva Olla' (5:00 p.m./ES... Cristian Bordacahar, Tomás Ma... Kenji Cabrera y Facundo Castro... serán el cuarteto ofensivo de lo... mistianos, que desean hacer h... Corinthians, con André Carrillo,... a Barcelona de Ecuador con un... contra (7:30 p.m./ESPN).

✱CHARLÓ CON DT LAS RAZONES DE NO IR A LA SELECCIÓN

VALERA UNA CONFESIÓN

El valor de su verdad. Alex Valera y el técnico Fabián Bustos habrían tenido una charla aparte a solas donde el atacante le confesó que deseaba seguir enfocado en Universitario, ya que por ahora la selección podía esperar, pues no encontraría la comodidad para estar en el grupo que dirige Óscar Ibáñez. El DT crema le brindó su respaldo y le ha dicho que ese compromiso con el club tendrá sus frutos. De otro lado, la 'U' aprovecharía el receso por las Eliminatorias para jugar un amistoso en Ecuador.

✱YOTÚN PIDE UNIÓN Y OLVIDAR DISCREPANCIAS EN CRISTAL

LA LEY Y EL ORDEN



Cuando las cosas no van bien, la palabra de los más grandes se debe dejar escuchar. Yoshimar Yotún sigue llevando la cinta de capitán en Sporting Cristal, a pesar de que aún no vuelve a las canchas por una prolongada lesión, y arengó a sus compañeros a salir del mal momento, a olvidarse de posibles discrepancias y los invitó a unirse más que nunca, porque es la única manera de zafar a la adversidad. Su mensaje fue bien recibido en el plantel. 'Yoshi' empezaría a trabajar de forma más exigida desde el próximo lunes para llegar pronto a su estado ideal.



✱TAPIA Y ABRAM SERÁ LA DUPLA ANTE BOLIVIA

CARRETERA CENTRAL

Los equipos se arman de atrás hacia adelante. Eso lo tiene clarito Óscar Ibáñez, quien ha aprovechado las videollamadas para comunicarse con los convocados a la selección y explicarles lo que desea de ellos. Incluso, algunos serían fijos en su oncena, como Renato Tapia, que ante Bolivia jugaría de central en lugar de Carlos Zambrano (suspendido por amarillas). El 'Cabezón' haría dupla con Luis Abram, mientras que Renzo Garcés y Erick Noriega irán al banco. En el ataque, Paolo Guerrero sería el '9' por encima de Lapadula.



YO NO SÉ MAÑANA...

LUIS ENRIQUE ARMÓ UN EQUIPO CON POCAS ESTRELLAS Y ELIMINÓ POR PENALES A PODEROSO LIVERPOOL EN CHAMPIONS

Liverpool.- Este Luis Enrique no está 'Desesperado', pero le dice 'Mi mundo' a la Champions League. El entrenador dio forma a un nuevo PSG sin estrellas como Kylian Mbappé, Neymar o Messi y formó una escuadra de apellidos desconocidos y jóvenes valientes que dieron un batacazo eliminando 4-1 por penales al Liverpool (1-1 en 120 minutos) y pasando a cuartos de final.

Hacía cinco años, el cuadro inglés también se despidió en octavos, pero a manos del Atlético Madrid. Nunca Liverpool había sido eliminado del torneo desde los once metros en casa y le pasó ayer desde que Ousmane Dembélé abrió la cuenta a los 12'. Si bien los 'Reds' tuvieron algunas chances se llegó hasta los penales, donde el golero italiano Gianluigi Donnarumma atajó los remates de Darwin Núñez y Curtis Jones. Por PSG acertaron futbolistas que no son estrellas: como Vitinha, Gonzalo Ramos o Desiré Doué.

Apenas se selló la clasificación, Luis Enrique se lanzó de rodillas al campo y dejó salir toda su alegría. En otros duelos, Bayern volvió a vencer a Leverkusen, esta vez 2-0, mientras Inter de Milán superó 2-1 a Feyenoord (2-0 en la ida).

//HOY

Lille	vs.	Dortmund	(12:45 p.m./ESPN 2)
Atlético	vs.	Real Madrid	(3:00 p.m./ESPN)
Arsenal	vs.	PSV	(3:00 p.m./ESPN 2)
Brujas	vs.	Aston Villa	(3:00 p.m./ESPN 5)

DATAZOS

LUEGO de 39 partidos, y por primera vez en su historia, Liverpool perdió una eliminatoria en Champions pese a haber ganado la ida.

ANDREW Robertson ha jugado para el Liverpool tres veces en su cumpleaños y siempre perdió (Atlético, Bournemouth y PSG).

MANCHESTER United transformará 'Old Trafford' en un nuevo estadio para cien mil personas y que estará listo en apenas cinco años.



LA HERMANA ES SAGRADA

Neymar tiene fecha exacta para lesionarse. Cuando se acerca el 11 de marzo, cumpleaños de su hermana Rafaella Santos, el astro desaparece de las canchas. Desde 2015, Ney no juega en estos días por sanción o lesión. Solo en 2020 jugó, porque no hubo Carnaval de Río y tampoco pudo viajar a ver a su hermana por la pandemia del Covid.



EL TRIÁNGULO DE LAS BERMUDAS

Los arqueros del Flamengo entrenan con pelotas triangulares llamadas 'Reflex Ball'. Así se preparan con miras a la final del Torneo Carioca, el domingo, ante Fluminense. Debido a su forma, el 'balón' se mueve de forma impredecible, lo que permite a los arqueros mejorar sus reflejos, reacción y agarre.

ES EL BRASILEÑO CON MÁS GOLES EN TORNEO

RAPHINHO EN LA CHAMPIONS



Barcelona.- Ni Neymar, Kaká, Ronaldinho, Ronaldo, Rivaldo ni Vinicius Jr. El brasileño con más goles en una edición de la Champions no es otro que Raphinha. El extremo del Barcelona llegó a once conquistas en este torneo, tras lucirse en el triunfo 3-1 ante Benfica que selló el pase de los 'culés' a cuartos de final. Raphinha anotó a los 11' y 42' y además alcanzó 27 goles y 16 asistencias en esta temporada sumando todas las competencias. Lamine Yamal también marcó un golazo en 'Barza' (27'), que había vencido 1-0 en la ida en Lisboa.

ACUSAN A 7 PROFESIONALES POR MUERTE DE MARADONA EN 2020

EL JUICIO DE D10S

Buenos Aires.- Se inició ayer el juicio por la muerte de Diego Armando Maradona y donde son acusados hasta siete profesionales, entre ellos el neurocirujano Leopoldo Luque y la psiquiatra Agustina Cosachov, quienes fueron insultados por la gente. "Fue asesinado en un plan inhumano", dijo el abogado de Dalma y Giannina Maradona, Fernando Burlando. En la audiencia, el fiscal Patricio Ferrari mostró ante los jueces una impactante foto del día en que el '10' falleció y se le aprecia echado en una cama con el vientre completamente hinchado.

Cuenta que jugador le dice que solo algunas personas se le pueden acercar **porque soy 'su nenita'**

Daniela: Advíncula es celoso conmigo

Daniela Darcourt reveló en 'Café con la Chévez' detalles de su relación con Waldir Felipa, habla de los rumores de su bisexualidad y el vínculo que tiene con el jugador Luis Advíncula.

¿Y cómo haces con Waldir? Viven juntos...

Nosotros vivimos juntos, estamos juntos todos los días, pero de una manera mucho más independiente. Yo ahorita estoy trabajando. Él acaba de llegar a descansar y se toma su tiempo. A veces yo tengo como estas jornadas muy largas, muy duras, donde le toca extrañarme y viceversa a mí cuando él ya está muy enfrascado en su rutina...

Ocho meses y ya han decidido vivir juntos...

Soy de armas tomar, no hay que estar perdiendo el tiempo. Hemos tenido esta temporada de salir y ver si conectamos. Sin miedo al éxito, vamos con todo, si no funciona, no funciona.

¿Y cómo has afrontado cuando había insinuaciones que te gustan las chicas y no sé qué, no sé cuántos...?

Mira, de mí se ha dicho que hasta he matado gente y nunca he tenido la necesidad ni me he visto en la obligación de decir sí ni no. Aprendí como metodología de vida, que sí hay que darle a veces la razón a la gente cuando quiere tenerla, no necesariamente porque la tenga, sino porque eso los hace sentir bien. No pasa nada, al final yo sé lo que soy, sé lo que hago, sé cuánto valgo, sé cuánto pesa mi palabra, sé cuánto pesa mi compromiso. Entonces normal...

He visto una foto con Advíncula, que todos la han comentado. ¿Es tu 'pata'?

Desde hace 10 años. Él sabe cuánto lo amo, lo admiro, lo respeto. No solamente a él, a su familia, a sus hijos, son mis sobrinos. He compartido mucho más con él de lo que la gente se imagina, no solamente con él con otros futbolistas también...

Afirma que a solo ocho meses de relación con Waldir se fueron a vivir juntos porque es de 'armas tomar'

¿Has armado fiestas con ellos, con Paolo, con Jefferson?

Claro. He ido a tocar para el cumpleaños de Paolo, he estado con Jefferson también, he compartido con el 'Caballito', con Lucho y otros, también con Yotún y su esposa, que su esposa vivía a la vuelta de mi casa, era amiga de mi prima hermana.

¿Ninguno de los futbolistas te ha querido caer?

Como decía mi hermano Luis Advíncula, solamente determinadas personas a usted se le pueden acercar. Celoso como nadie, porque claro hoy me ves chiquita, para él soy su nenita...

¿Te cuida, te marca el terreno?, celoso era...

Es mi hermanito, siempre está pendiente y se enorgullece mucho de las cosas que hago, siempre recibo un mensajito de él y viceversa.

trome fiesta

Luisito se queda en Skándalo

El cantante Luisito Sánchez contó que se ha desligado laboralmente de Luigi Carbajal y que solo trabajará con 'Skándalo' al lado de Ricky Trevitazo.



Luisito, estuviste trabajando con Luigi, ¿seguirás haciéndolo?

No. Ya cumplí con él (con las presentaciones que tenían pendientes).

¿Te pidió que sigas acompañándolo en sus presentaciones?

Sí, pero yo decidí seguir con 'Skándalo'.

¿Crees que se haya resentido contigo por tu negativa?

No. Para nada e incluso me deseó lo mejor. Ha quedado la amistad. (L.G.)

Afirma que decidió seguir al lado de Ricky Trevitazo



Deysi orgullosa de su hijo

Deysi Araujo contó que es una madre orgullosa porque su hijo Lenyn lanzó su línea de ropa y continúa estudiando su carrera de Ingeniería de Sistemas.

"Estoy orgullosa de mi hijo porque es un chico emprendedor y muy trabajador. Lanzó su línea 'Nynel Perú' y no ha descuidado su carrera, además, entrena fútbol. Es mil oficios, al igual que yo. Es un regalo de Dios, no toma ni tiene vicios. Se gana su propio dinero y nunca me pide nada", precisó la pelirroja, quien dijo que no tiene prisa para encontrar el amor. (L.G)

Cuenta que lanzó su línea de ropa, estudia en la universidad y no tiene vicios



Miguelito asado con Magaly

Porque lo sigue relacionando con el alcohol

El cómico Miguelito Barraza afirmó que no entiende por qué Magaly Medina lo sigue relacionando con el alcohol, pues hace varios años que no toma debido a los infartos cerebrales que sufrió.

"No sé por qué Magaly se refiere a mi persona de esa manera, pues eso es parte del pasado, yo desde que tuve los dos infartos cerebrales he dejado de tomar. No quiero pensar de que me odia o quiere hacer daño. A mis 75 años cuido mi salud, no puedo hacer desarreglos", comentó Barraza.

Por otro lado, señaló que planea lanzar su poemario.

"La poesía es una de mis pasiones, escribo desde muy joven y estoy haciendo una recopilación para lanzar mi poemario", contó. (E. C.)



Cueva echa a Brunella Horna

El jugador Christian Cueva señaló a Brunella Horna como la persona que filtró detalles de su vida privada con Pamela López, ya que eran amigas.

"Ahí existen personas con las cuales llegó ella (Pamela López). Una es el papá de su hija (de Pamela Franco) y la otra es Brunella Horna, que sabe perfectamente y no me va a dejar mentir, su esposo Richard lo conozco hace muchos años. Teníamos un vínculo", dijo Christian Cueva en el podcast 'Doble sentido'.

De filtrar detalles de su vida privada con Pamela López

Pamela cuadra feo a Domínguez

Afirma que el padre de su hija debe tenerlos bien puestos y se 'lavó la cara' al contarle a **Pamela López** detalles de su romance con Cueva

Pamela Franco mostró su molestia y le exigió públicamente a su expareja Christian Domínguez que la respete por ser la madre de su hija, a raíz que Pamela López reveló en 'El valor de la verdad' que el cantante le habría contado cosas sobre el romance de la cumbiambera con el futbolista Christian Cueva.

"El papá de mi hija debería salir también y tenerlos… bien puestos porque yo no soy una enamorada más en su vida. Él sabe todo lo que hemos vivido durante la relación y cómo me he portado como mujer con él. No me merezco que él haya hecho lo que ha hecho. Siento que por ser madre de su hija y cómo me he portado con él, pues he sido la única mujer que no he salido a hablar cosas de él, debería respetarme", precisó Franco.

Asimismo, aseguró que Christian Domínguez 'se lavó la cara', tras serle infiel y destaparse su romance con Cueva. *"¿Si siento que se lavó las manos? Se bañó. Él sabe cómo soy yo, no me esperé esto", expresó Franco, quien negó haberle sido infiel a Domínguez con Cuevita. "¿Si fallé en la relación? Jamás"*, afirmó.

Tal como se recuerda, Pamela López dijo que Domínguez fue el 'paño de lágrimas' de Pamela Franco, tras el fin de su romance con Cueva, además, refirió que Domínguez le habría contado que Pamela estuvo con el futbolista en sus casas del extranjero, durante el tiempo que tenía una relación con Pamela López.



HOLA, MI BARRUNTO. Llego embaladita para contarles las últimas de Chollywood... **SAMANTHA BATALLANOS** aseguró que jamás tuvo un romance con el popular **NEUTRO**, además dijo que hace bonita pareja con **MAYRA GOÑI**. Manya... **MILETT FIGUEROA** contó que sigue disfrutando de la estadía de su amorcito **MARCELO TINELLI** en Lima. Por cierto, en Argentina aseguran que el conductor gaucho vino a Perú a grabar dos comerciales. Ajá... **DIANA SÁNCHEZ** contó que junto a su novio **DAN** están en busca de agrandar la familia. Incluso el médico le ha recomendado algunas vitaminas para preparar su cuerpo y también hará dieta porque cuando estuvo en Perú subió de cinco a seis kilos. Asuuu... **NICOLA PORCELLA** se despidió de sus compañeros del programa 'Hoy', ya que tiene que grabar la novela 'Amanecer'. Buena... **LESLIE MOSCOSO** estuvo toneando en el cumple de uno de los productores de 'La casa de la comedia' y cuando llegó La Combinación de La Habana bailó con ellos y dijo que está 'solterísima y antojadísima'... Ahora sí me quito porque mi amorcito dice que me hará un gol como Kevin Quevedo... Suuuaaaveee.



Marisol: Tengo mi frente bien en alto

'Faraona' dice que está tranquila luego que se supo que Cueva la 'afanaba'

La 'Faraona', Marisol Ramírez, dijo que está tranquila y trabajando duro en su carrera, luego que Pamela López reveló en 'El valor de la verdad' que su aún esposo Christian Cueva la 'afanaba'. Luego, se reveló que estuvo bebiendo con la cantante en un departamento y hasta la invitaba a viajar.

Marisol, ¿tu amistad con Cueva terminó porque quiso 'afanarte'?

Estoy bien, sigo y seguiré siempre con la frente bien en alto, trabajando duro en producción y en mis negocios.

Como se sabe, Pamela López señaló en el programa de Beto Ortiz que Marisol cometió un error al seguirle la corriente a Cueva. (Carla Chévez)

Asegura que en este momento de su vida prefiere la tranquilidad

Luigi se corre del sillón rojo

Luigi Carbajal afirmó que lo llamaron del programa 'El valor de la verdad', pero ha descartado sentarse en el temido sillón rojo, pues prefiere la tranquilidad de su familia, antes que ganarse unos miles de soles.

"Hace unos días me llamaron, pero lo descarté, porque sentarme en el sillón rojo sería tocar temas que pueden ser polémicos y motivaría a otras personas para responder, y en este momento prefiero la tranquilidad de mi familia, mi esposa y mis hijos, que están fuera de la farándula", dijo Luigi.

¿No quieres más escándalos en tu vida?

Ya no, suficiente con todo lo que me ha tocado vivir. Estoy en una etapa diferente de mi vida, maduro, y gracias a Dios tengo salud y trabajo, para poder sacar adelante a mi familia.

¿A tu esposa no le gustaría verte ahí sentado?

Es innecesario. Además, ella no es una figura pública y está llevando con tranquilidad su embarazo. Nosotros estamos concentrados y emocionados esperando la llegada de nuestro bebé.

Hace unos días te cruzaste con Dorita en América Televisión...

Sí, yo no sabía nada de eso; y no estuvimos en la misma secuencia en 'América hoy'. Pero nos cruzamos en los pasadizos y todo normal.

Pero tuviste que pedirle disculpas a tu esposa por decirle 'que podría ser la madrina'...

Sí, porque le hice una broma a Dora y estuvo fuera de lugar. Pero tiene razón, no hay que hacer bromas sobre personas que no tienen nada que ver con uno.

¿Y vas a responderle a Ricky Trevitazzo?

No, creo que ya dije todo sobre ese tema. Lo he explicado y no busco que la bola siga creciendo. Prefiero dedicarle mi tiempo al trabajo y mi familia. (E.Castillo)

Tuvo que pedirle disculpas a su esposa por bromear y decir que *Dorita podría ser la madrina* de su hijo



Hombres a la plancha se van a provincias

Yaco Eskenazi, Gino Assereto, Thony Valencia, Marco Zunino, Stefano Meier, Juan Carlos Rey de Castro y Luis Baca, los 'Hombres a la plancha', anunciaron el fin de su temporada en Lima y se alistan para la gira nacional. Los cantantes y actores se presentarán el viernes 21 de marzo en Juliaca, el 22 y 23 en Arequipa. Luego, el viernes 11 de abril en Trujillo y el sábado 12 en Piura.

Anuncian gira

Steve y Caetana levantaron sus ollas

Steve Palao y su nieta Caetana se consagraron como los vencedores de 'El gran chef famosos: Pericotitos' y Armando Machuca les hizo entrega de sus Ollas de Oro, además de grandes premios. "Estoy tremendamente feliz. No lo esperaba, fueron tantos días, tantas emociones encontradas, tanto trabajo y esfuerzo, pero valió la pena. Una temporada recontradifícil, llena de sudor, lágrimas y buenos amigos, no sé cómo explicarlo... Te amo, Cae", dijo Steve Palao al levantar la Olla de Oro.



Ganaron el 'El gran chef: Pericotitos'

Anelhí apoya a la Jibaja

Espera siga adelante en su cambio de vida

Anelhí Arias aplaudió que Angie Jibaja esté mostrando un cambio en su vida, ya que se bautizó como testigo de Jehová, tras estar involucrada por años en escándalos y vicios.

"No soy quién para juzgar a nadie, pero espero que Angie siga adelante y que su familia la siga apoyando siempre. No importa cuántas veces te tropieces, con tal que tengas las ganas o voluntad de levantarte. La aplaudo y la animo para que siga adelante", sostuvo Arias. (L.G.)

familia bienestar

Descansos

Tómate descansos. Hacer pausas durante el día mejora la productividad, reduce la fatiga y ayuda a mantenerte motivado. Para cuando puedas.



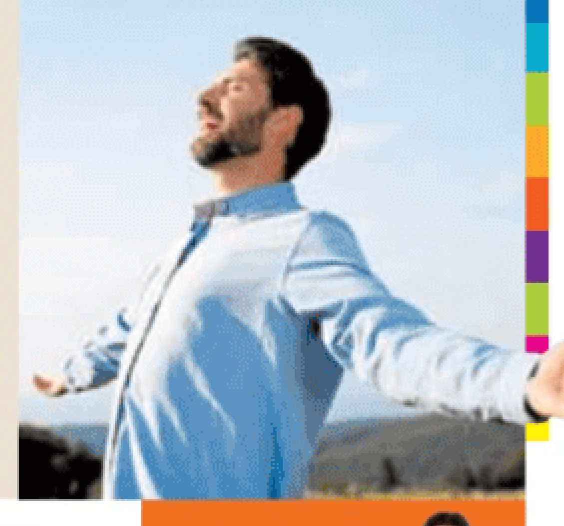
Pon límites

Aprende a decir 'no'. No te sobrecargues de responsabilidades. Poner límites es esencial para cuidar tu salud mental y reducir el estrés y la ansiedad.



Gratitud

Practica la gratitud. Agradecer por lo bueno en tu vida te ayuda a mantener una actitud positiva y fortalece tu bienestar emocional.



EL CONSUMO EXCESIVO DE AZÚCAR PUEDE GENERAR MALES EN EL FUTURO

¿Es posible endulzar sin afectar la salud?

POR: MARITZA LLANOS

El consumo excesivo de azúcar está relacionado con diversos problemas de salud, como la diabetes y la obesidad. Por ello, cada vez más personas buscan alternativas más saludables para endulzar sus alimentos. Sin embargo, no todas las opciones son realmente beneficiosas.

La nutricionista Lourdes Lazo Álvarez explica que el problema radica en la cantidad que se consume. "El azúcar en sí no es dañino si se consume con moderación. El exceso es lo que finalmente causa daño. A veces no nos damos cuenta de que los productos industrializados tienen alto contenido de azúcar y los consumimos con normalidad", indica.

Entre las alternativas al azúcar están la stevia, el monk fruit (fruta del monje) y el eritritol. Estos edulcorantes tienen un impacto mínimo en la glucosa sanguínea y pueden ser opciones para quienes buscan reducir el consumo de azúcar.

¿ELIMINO EL AZÚCAR DE MI VIDA?

"El objetivo no es eliminar el azúcar por completo de nuestro día a día, sino aprender a consumirlo de manera responsable para prevenir enfermedades en el futuro", afirma la especialista.

BUENOS CONSEJOS

+ **DISMINUYE LA CANTIDAD DE AZÚCAR** agregada a los alimentos para educar tu paladar.
+ **OPTA POR EDULCORANTES NATURALES** sin impacto en la glucosa, como la stevia.
+ **CONSUME FRUTAS** en su estado natural.
+ **EVITA PRODUCTOS PROCESADOS** con azúcar añadida, como jugos, cereales y yogures endulzados.
+ **CONSULTA A UN NUTRICIONISTA** antes de adoptar cambios drásticos en la alimentación.

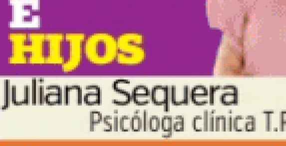
SABÍAS QUE...?

La panela, aunque menos procesada que el azúcar refinado, tiene el mismo impacto en la glucosa sanguínea. Si tengo diabetes, no puedo consumirla en reemplazo del azúcar.

AGRADECIMIENTO: INSTAGRAM: @lulanutricionista

SE PUEDEN CONSUMIR EDULCORANTES COMO LA STEVIA, PERO SIEMPRE CON MODERACIÓN

PADRES E HIJOS



Juliana Sequera
Psicóloga clínica T.P. 198493

EL PROCESO DEL DUELO

El duelo es un estado de aflicción que ocurre ante una pérdida. Durante este proceso se pueden manifestar algunos síntomas que son importantes monitorear; estos son: bajo estado de ánimo, tristeza, desinterés, sentimientos de culpa, pérdida de peso y abandono de las actividades sociales.

Este es un proceso que puede durar entre seis meses y dos años, y es diferente para cada caso. Para lograr superar esta etapa es necesario hablar de cómo se siente con un especialista que pueda guiarlo.

Sacar las emociones a flote ayudará a sentirse mejor y mantener la rutina para no caer en espacios vacíos.

El duelo debe vivirse y no evitarse para lograr superar el sufrimiento y aprender de la experiencia. Finalmente, un duelo no es olvidar, es recordar sin dolor.

Superar una pérdida toma tiempo, pero las investigaciones nos sugieren que esto puede ayudar a alcanzar un renovado sentido de propósito y dirección en la vida.

@julianasequera en Instagram

LA RECETA DE HOY

Por: Doña Marmita

Pan pizza en microondas



INGREDIENTES

+ 100 g de jamonada
+ 4 cdas. de salsa de tomate
+ 4 rebanadas de pan de molde
+ Queso mozzarella rallado
+ Aceitunas deshuesadas cortadas en rodajas
+ Orégano seco

PREPARACIÓN

+ Cortar algunas rebanadas de jamonada en cuadrados. Colocar una buena cucharada de salsa de tomate en cada rebanada de pan. Esparcir el queso mozzarella y la jamonada cortada. Terminar con un poco más de mozzarella, aceitunas y orégano. Llevar cada pan pizza al horno microondas por 50 segundos. Servir al instante.

TIP: También puedes tostar ligeramente los panes antes de poner la jamonada y el queso, y llevar al microondas.

¡A LA ANEMIA LE GANAMOS TODOS! trome

KAREN VELÁSQUEZ

'EL DESAYUNO NO DEBE SUSTITUIRSE POR LA LONCHERA'

Es la primera comida del día y tiene que ser nutritiva y equilibrada con alimentos ricos en hierro y proteínas para evitar la anemia, aconseja nutricionista

POR: MARITZA LLANOS

La anemia es un problema común en la infancia que puede impactar en el crecimiento y rendimiento escolar de los niños. Un desayuno nutritivo es clave para prevenirla, pero muchos padres cometen errores en su preparación. Para conocer qué alimentos incluir y cómo mejorar esta primera comida del día, hablamos con Karen Velásquez, nutricionista de la Clínica Ricardo Palma.

Licenciada, ¿qué alimentos debe incluir el desayuno de los chicos?
El desayuno es una de las comidas principales del día y no debe ser omitido. Debe incluir tres grupos de alimentos.

¿Cuáles son?
Constructores: Alimentos ricos en proteínas, principalmente de origen animal, como carne de res, pollo, pescado, huevo. **Energéticos:** carbohidratos y grasas saludables que aportan energía, como pan integral, avena o quinua. Y **protectores:** frutas y verduras.

¿Los que son ricos en hierro también?
Claro, puede incluirse la sangrecita de pollo y el hígado de res o pollo.

¿Y también pueden ser verduras?
El hierro de origen animal es de mejor absorción que el de origen vegetal, por lo que se recomienda darle prioridad en la dieta infantil.

¿Cómo hacer que los chicos coman estos alimentos?
Hay que ser creativos y variar los alimentos. Por ejemplo, un día puedo hacer pan con sangrecita de pollo o con saltadito de hígado. Otro día, huevo sancochado con pan integral y también una torrejita de lentejas.

¿Agrego una taza de leche o jugo?
Siempre es recomendable incluir una taza de leche, ya que aporta calcio esencial para el crecimiento. En el caso de jugos de frutas cítricas, pueden mejorar la absorción del hierro de origen vegetal, pero es preferible no consumir demasiados líquidos en el desayuno para evitar la saciedad temprana.

ALGUNOS ERRORES

¿Qué errores cometen los padres en la preparación del desayuno?
Omitir el desayuno o sustituirlo con la lonchera escolar; servir solo una taza de leche sin acompañamiento sólido; incluir demasiados alimentos procesados, como galletas o embutidos; y hacer que coman apresurados, reduciendo la absorción de nutrientes.

¿Se pueden incluir frutos secos?
Si bien los frutos secos son una fuente saludable de omega-3 y grasas buenas, no es recomendable en el desayuno, ya que pueden causar saciedad rápida y desplazar otros alimentos esenciales.


NUTRICIONISTA KAREN VELÁSQUEZ

+datitos

+La planificación adecuada del desayuno en casa ayudará a formar hábitos saludables que perduren toda la vida en el menor.

+Los frutos secos son una mejor opción para la lonchera escolar o como snack a media tarde.

+ Los niños con anemia suelen estar débiles, irritables, pálidos y distraídos.

FUSILAMIENTO

trome ESCOLAR

POETA AREQUIPEÑO OFRENDÓ SU VIDA POR LA PATRIA

El poeta peruano Mariano Lorenzo Melgar Valdivieso, que cultivó el género melancólico y dulce del yaraví, nació el 10 de agosto de 1790 en Arequipa y murió el 12 de marzo de 1815, en Umachiri, Puno.

Su deceso, del que esta semana se cumplen 210 años, se debe a que dejó la vida intelectual, con estudios de Derecho en la Universidad de San Marcos, para unirse a la rebelión de los hermanos Angulo y Mateo Pumacahua, quienes en agosto de 1814 se levantaron en armas contra los españoles que gobernaban el Perú.

Los independentistas lo tuvieron como auditor del cuerpo jurídico militar y con ellos tomó Arequipa tras vencer en la batalla de Apacheta. Ante el avance realista, los patriotas abandonaron la Ciudad Blanca para ir hacia Puno.

Es así que el 11 de marzo de 1815, patriotas y realistas libraron la batalla de Umachiri, en la que Mariano Melgar dirigió la artillería. Derrotados los independentistas, el poeta fue capturado y un tribunal lo condenó a muerte en el mismo campo de batalla.

A la mañana siguiente, el 12 de marzo, Melgar, ante el pelotón de fusilamiento que luego lo abatió a tiros, se negó a que se le coloque una venda en los ojos con esta frase premonitoria: **"Pongánsela ustedes, que son los engañados, porque América será libre antes de los diez años"**.

¿Qué hizo Melgar por la Independencia?


BATALLA DE UMACHIRI

Es reconocido por su obra poética, en especial por sus yaravíes

LA YAPA

El 16 de setiembre de 1833, los restos mortales de Mariano Melgar fueron trasladados a Arequipa y un día después se los enterró en el cementerio de La Apacheta. El 25 de octubre de 1901, en su honor, la provincia de Ayaviri –donde se desarrolló la batalla de Umachiri– pasó a llamarse provincia de Melgar y el 2 de julio de 1964 el Perú reconoció oficialmente a Mariano Melgar como héroe de la Independencia y soldado de la patria.

EL PORQUÉ DE LAS COSAS

¿Por qué se produce el eco? Eso es el fruto del rebote de nuestra propia voz que se halla con algún obstáculo y regresa hacia nosotros. Esto se llama reflexión acústica. Cuanto mayor sea la distancia entre el obstáculo y nosotros, más tiempo tardaremos en volverlo a escuchar, y cuanto menor sea la distancia, menos tardaremos en escucharlo, pero hasta un límite, ya que si hay demasiada proximidad, no identificaremos dos sonidos, sino solamente uno.

CÓMO SE ESCRIBE

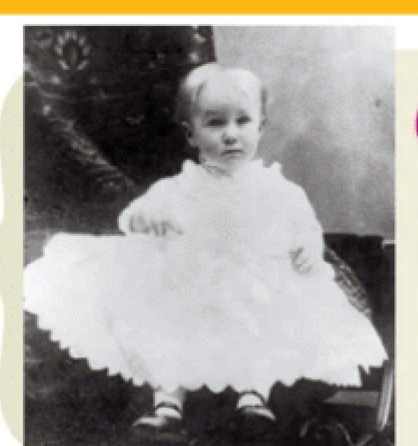
Pantomima

La pantomima es una representación que se realiza mediante gestos y figuras, sin la intervención de palabras. Es un arte escénico que apela a la mímica como forma de expresión artística. El término proviene de un vocablo griego que significa 'que todo imita'. La persona que se dedica a la pantomima recibe el nombre de mimo.

TEMPLO DE LA FERTILIDAD

El Templo de la Fertilidad en Puno es un sitio arqueológico ubicado en la península de Chucuito, a orillas del lago Titicaca. Es parte de un conjunto arqueológico más grande que incluye estructuras ceremoniales y residenciales que datan del período preincaico. Se remonta a la cultura Tiahuanaco, que floreció en la región entre los siglos VII y XII d. C. Se cree que estuvo dedicado a la fertilidad y la reproducción.





curiosidades

CUANDO LOS NIÑOS PEQUEÑOS USABAN VESTIDO

Es común encontrar retratos del siglo XIX e incluso principios del XX, donde aparecen niños de estratos privilegiados portando 'vestidos'. Esto se debe a que la ropa que era usada por bebés y niños pequeños carecía de distinción de género. Los niños y niñas se vestían igual con prendas que se consideraban apropiadas para su edad. Los niños usaban un vestido lencero largo desde que nacían hasta los cinco o seis meses de edad. Cuando aprendían a gatear y luego a caminar, usaban 'ropa corta'. Se trataba de faldas cortas hasta los cinco o seis años, cuando se consideraban lo suficientemente mayores como para usar pantalones cortos o ropa de adulto en versión pequeña.



EMBARQUE SEGURO
VIAJE mejor



Más de 250 destinos al Norte, Centro y Sur del Perú



La Merced

10% DTO Por tramo de viaje

Promoción válida hasta el 31 de marzo del 2025 y/o agotar stock. Stock mínimo 05 pasajes. Válido solo para compras de pasajes en counter del Gran Terminal Terrestre Plaza Norte. Aplica términos y condiciones.





10% DTO En todo pasajes por recomendar a tus amigos y familiares

Promoción válida hasta el 31 de marzo del 2025 y/o agotar stock. Stock mínimo 05 pasajes. Se debe solicitar cupón de descuento. Válido solo para compras de pasajes en counter del Gran Terminal Terrestre Plaza Norte. Aplica términos y condiciones.



TURISMO RARAZ

20% DTO En pasajes a todo destino

Promoción válida para viajar los martes y miércoles hasta el 15 de marzo del 2025 y/o agotar stock. Aplica sobre tarifa normal. Stock mínimo 5 pasajes. Para compras desde la boletería del Gran Terminal Terrestre Plaza Norte.



Palomino

S/10 DTO en ruta Lima - Andahuaylas o Lima - Abancay

Síguenos en:

www.granterminalterrestre.com



GRAN TERMINAL TERRESTRE
Plaza Norte

Panamericana Norte - Tomás Valle - Túpac Amaru, Lima

CARMEN" O "AÍDA"

SAZONAN CON SAL

OSMIO

INTERJECCIÓN

DE + EL

DOCTORA (ABREV.)

...FLEMING, ESC. BRITÁNICO

AL NIVEL

ANILLO

PARA CEBAR MATE

ZENÓN DE ..., FILÓS. GR.

ACUARIO

TAXI (INGLÉS)

MOLUSCO CEFALÓPODO

SALUDO AL CÉSAR

SOVIÉTICO

FALSO DIOS

REPÚBLICA DEMOCRÁTICA ALEMANA

ADEUDABAN

INDICA AUSENCIA

ABIERTO (INGLÉS)

RAMILLETE

AZUFRE, HIDRÓGENO

AULLAR, BERREAR

RÍO DE URUGUAY

PULIMENTA

EXTREMOS DEL ABC

EXTREMO DEL BRAZO

VERDOR EN EL DESIERTO

BLANCO

FIJA LA VISTA

AGARRADERAS

DIOS EGIPCIO

NIQUEL

CACHUCHA

APOSTAR

SIGLA COMERCIAL

MES DEL AÑO

DEMENCIA

TERMINACIÓN CARDINAL

FECHA, DÍA

"ÉXODO"

51 (ROM.)

ESPECIE DE MARSUPIAL

PRONOMBRE

OSMIO

ONOMATOPEYA DE LA RISA

EMPIEZA A MOSTRARSE

ALCOHÓLICOS ANÓNIMOS

CIUDAD EN ARGELIA

LLANTÉN

ROTURAR LA TIERRA

LETRA GRIEGA

ARTE (INGLÉS)

REPITE EL SONIDO

CALLE DE PUEBLO

ÓRGANO SEXUAL FEMENINO (PL.)

SECRETO

BAÑERA

ALBERGA

VIRUS DEL ÁFRICA

TANTALIO

NÍQUEL

RESPONSABILIDAD CIVIL

AL NIVEL

RATA (INGL.)

RECHAZO

METRO

ALFA

ACTINIO

TANTO EN EL FÚTBOL

REMO OVALADO

SUFIJO AUMENTATIVO

ALABAN

NEUTRO

IMPAR

TU HORÓSCOPO


21.3 | 19.4

ARIES. Necesitas cambiar de rutina, plantear algo diferente. Tu familia espera más de ti en este momento.


20.4 | 20.5

TAURO. Hay cosas que te tienen intranquilo, pero no te apresures en tomar decisiones. Llega una propuesta.


21.5 | 20.6

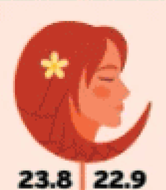
GÉMINIS. Ten más paciencia, cuidado con frases ofensivas. Recibirás una propuesta que te levantará el ánimo.

21.6 | 22.7

CÁNCER. Cambios positivos en el hogar que te permitirán alcanzar eso que tanto deseas. Escucha a esa persona.


23.7 | 22.8

LEO. Siempre hay obstáculos, pero ya has demostrado que estás para grandes cosas. Lograrás eso que deseas.


23.8 | 22.9

VIRGO. Deja de lado la soberbia, que no te ayudará en nada. Avanza a paso lento pero seguro. Reacciona.


23.9 | 22.10

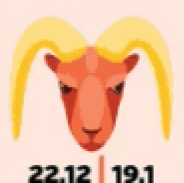
LIBRA. Buen momento para analizar las situaciones que has vivido. Motívate, eso depende de ti. Sí se puede.


23.10 | 21.11

ESCORPIO. Te sientes lleno de dudas, es hora de analizar y poner en la balanza lo que has vivido. Será un buen miércoles.


22.11 | 21.12

SAGITARIO. Controla tus impulsos y todo saldrá como lo planeaste. Replantea lo que no funciona bien. Avanzarás.


22.12 | 19.1

CAPRICORNIO. Hallarás apoyo en tus amigos. Actúa con serenidad y dedícale más tiempo a los asuntos del hogar.



20.1 | 18.2

ACUARIO. Debes adaptarte a los cambios que se vienen. Empieza algo nuevo, ten fe. Logras superar una etapa.


19.2 | 20.3

PISCIS. Deja atrás los malos pensamientos y confía en tu capacidad para salir adelante. Cuídate de chismes en el trabajo.

PURAS letras

LAGUNA DE POMACOCHAS (AMAZONAS)



S	B	E	D	P	F	C	D	A	Z	E	E	T	N	A	T	R	O	P	M	I
Z	I	I	U	A	I	S	O	P	I	C	N	D	A	U	C	Z	A	L	K	E
C	O	G	O	C	Z	C	X	N	F	A	S	F	N	F	A	Z	A	J	V	V
U	U	R	N	D	A	V	S	D	S	E	R	A	L	C	Z	C	U	N	Z	E
E	F	E	T	D	I	L	Z	A	R	T	T	O	S	O	O	Y	O	A	L	D
N	T	W	N	D	A	Z	I	O	Z	R	I	A	T	L	R	C	F	C	C	D
T	S	S	R	T	R	S	L	P	A	R	M	T	A	O	D	A	A	D	Z	A
A	A	G	A	E	A	F	A	C	T	U	A	D	U	A	T	R	A	E	H	D
C	D	M	S	R	A	C	T	M	P	O	E	G	A	Y	R	A	Z	L	D	I
O	S	B	A	C	T	I	O	S	U	Z	S	U	S	I	E	A	L	A	B	S
N	O	A	I	Z	V	O	O	N	O	P	H	O	C	A	N	F	A	R	X	R
A	F	P	L	O	O	L	E	R	G	C	Y	I	B	U	L	C	Z	E	F	E
V	Y	D	A	O	E	N	R	R	E	R	L	S	A	S	F	O	D	G	S	V
E	C	Z	A	D	M	O	A	U	T	L	A	F	O	C	E	A	M	I	X	I
S	D	A	O	D	A	O	Q	S	O	N	U	N	C	R	O	R	Z	O	B	D
D	A	G	C	Z	A	N	C	D	A	S	E	F	A	Z	R	U	C	N	C	O
C	A	F	A	Z	E	S	O	D	N	A	V	R	E	S	B	O	N	F	S	I
L	S	I	G	N	I	F	I	C	A	C	U	N	T	Y	F	A	Z	F	X	B

- Constituye
- un atractivo
- importante
- de la región
- Amazonas.
- En quechua
- significa
- “lago de los pumas”.
- Cuenta con gran
- biodiversidad
- en flora,
- observándose
- la totora,
- el carricillo,
- la cola de zorro,
- eucaliptos,
- entre otras;
- su fauna
- cuenta con aves
- como las garzas
- y picaflores,
- zorros y pumas.

TE AMO

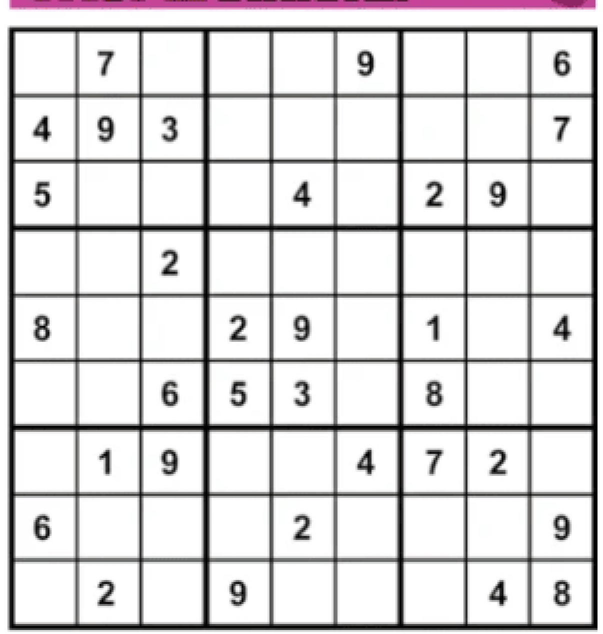
BUSCO MUJER CARIÑOSA

Cartas: Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre.
Mail: doctoracarmen01@trome.com

CARLOS (51).- Doctora Carmen, le escribo esta carta porque me gustaría conocer una mujer humilde, sincera y cariñosa, que desee entablar una relación seria con amor y respeto, y con quien compartir momentos de felicidad con confianza y sin mentiras. Doctora, mi vida no ha sido fácil, pero sé que aún puedo ser feliz. Si alguna mujer está interesada en conocerme, puede escribirme a mi WhatsApp: **960-687-422.** Mis intenciones son serias, así que pido abstenerse aquellas personas que no buscan lo mismo que yo. Estaré eternamente agradecido con usted.

DOCTORA CARMEN
Mira, hijito:
Haces muy bien al poner reglas claras desde el inicio, porque así evitas que señoritas que quieran algo pasajero te contacten. Tienes cualidades que no se ven a menudo, así que trabaja en ellas y demuéstralas cuando conozcas a la afortunada. Más hechos, no palabras, recuérdalo. **Suerte.**

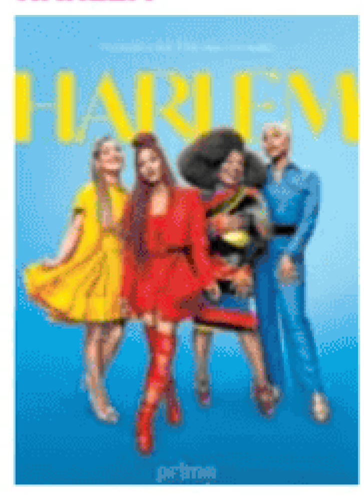
TROME sudoku 328



	7				9			6
4	9	3						7
5				4		2	9	
		2						
8			2	9		1		4
		6	5	3		8		
	1	9			4	7	2	
6				2				9
	2		9				4	8

TROME SERIES

PRIME VIDEO
HARLEM



TEMPORADAS: 3
CAPÍTULOS: 24

Camille, una exitosa profesora sin tiempo para el amor; Tye, una experta en tecnología que tiene varias parejas; Angie, una cantante sin filtro; y Quinn, una diseñadora de moda desesperada, son cuatro amigas afroamericanas que viven en Harlem (Nueva York) que luchan por cumplir sus sueños personales y laborales.

SOLUCIÓN GRAMA







/tromepe
/tromepe
/tromepe
/tromeoficial

SALSERA CUENTA QUE FUTBOLISTA LA CUIDA PORQUE ES ‘SU NENITA’

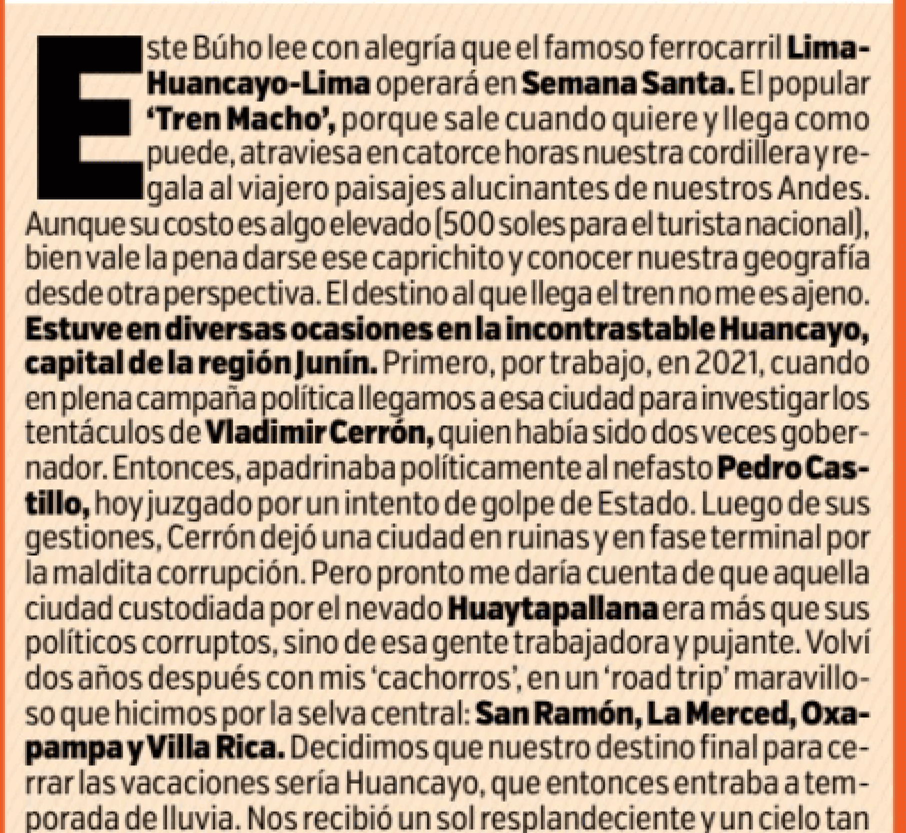


DANIELA DARCOURT: ADVÍNCULA ES CELOSO CONMIGO

CONDUCE: CARLA CHÉVEZ

EL BÚHO EN EL ‘TREN MACHO’





Este Búho lee con alegría que el famoso ferrocarril **Lima-Huancayo-Lima** operará en **Semana Santa.** El popular **‘Tren Macho’,** porque sale cuando quiere y llega como puede, atraviesa en catorce horas nuestra cordillera y regala al viajero paisajes alucinantes de nuestros Andes. Aunque su costo es algo elevado (500 soles para el turista nacional), bien vale la pena darse ese caprichito y conocer nuestra geografía desde otra perspectiva. El destino al que llega el tren no me es ajeno. **Estuve en diversas ocasiones en la incontrastable Huancayo, capital de la región Junín.** Primero, por trabajo, en 2021, cuando en plena campaña política llegamos a esa ciudad para investigar los tentáculos de **Vladimir Cerrón,** quien había sido dos veces gobernador. Entonces, apadrinaba políticamente al nefasto **Pedro Castillo,** hoy juzgado por un intento de golpe de Estado. Luego de sus gestiones, Cerrón dejó una ciudad en ruinas y en fase terminal por la maldita corrupción. Pero pronto me daría cuenta de que aquella ciudad custodiada por el nevado **Huaytapallana** era más que sus políticos corruptos, sino de esa gente trabajadora y pujante. Volví dos años después con mis ‘cachorros’, en un ‘road trip’ maravilloso que hicimos por la selva central: **San Ramón, La Merced, Oxapampa y Villa Rica.** Decidimos que nuestro destino final para cerrar las vacaciones sería Huancayo, que entonces entraba a temporada de lluvia. Nos recibió un sol resplandeciente y un cielo tan azul como los ojos de la bella actriz Lee Remick.

Visitamos la laguna de **Paca,** en donde a sus orillas almorzamos cebiche de trucha y trucha frita con papita nativa sancochada y ensalada de palta. Recorrimos Torre Torre, unas formaciones rocosas que se erigen a las márgenes de la ciudad y es un lugar perfecto para tomarse fotos y observar las extensiones de estos territorios dominados en algún momento por los wankas. Asistimos a una palpa, un matrimonio tradicional huancaíno. Fuimos parte de esa celebración ostentosa y tradicional. Y nos sorprendimos con los regalos que llegaban a los estrenados esposos: un carro cero kilómetro, vacas y toros, carneros, fajos de billetes. Las cajas de cerveza se levantaban como torres y orquestas que se sucedían una tras otra en una noche que parecía interminable. Se conoce en todo el país del espíritu festivo de los huancaínos –por eso existe esa broma que dice que cuando un zancudo pica a un huancaíno, el zancudo termina intoxicado–, pero también se sabe de su ímpetu, de su raza trabajadora. Es una región importante para el engranaje económico del país. Es bendecida por su geografía, tiene sierra y selva. Su gastronomía es tan variada como sus climas, como los productos que siembran y que luego cosechan para enviar a la capital, por esa aorta vial que es la **Carretera Central.** Un buen amigo decía que el centro alimenta Lima, por eso es que cuando realizan protestas y paros es la capital la que se queda sin reservas y los precios de las frutas y las verduras se disparan. De Huancayo también es la Faraona del cantar huanca: Flor Pucarina, quien cantaba **“Huancayo lindo, tu cielo nunca olvidé / Dentro mi alma, yo siempre te llevaré”.** Apago el televisor.*

